

# **Muscu Starter – Pack Anatomie**

Comprends les grands groupes musculaires pour mieux t'entraîner, prévenir les blessures  
et progresser plus efficacement

## **Schéma simplifié des groupes musculaires**

- Pectoraux : développé couché, incliné, dips
- Dos : tractions, rowing, tirage poulie
- Épaules : développé militaire, élévations latérales
- Jambes : squat, presse, fentes, hip thrust
- Bras : curl biceps, dips, extension triceps
- Abdos : crunch, gainage, vacuum
- Lombaires : extension banc, good morning

## **Fonctions clés par groupe musculaire**

- Grand pectoral : adduction et rotation interne de l'épaule
- Grand dorsal : extension et adduction du bras
- Quadriceps : extension du genou
- Ischio-jambiers : extension de la hanche, flexion du genou
- Deltoïdes : élévation du bras selon les faisceaux
- Biceps : flexion du coude et supination
- Triceps : extension du coude
- Abdominaux : stabilisation et flexion du tronc
- Érecteurs du rachis : extension de la colonne

## **Exercices recommandés par zone**

- Pecs : développé couché, écarté, dips
- Dos : tractions, tirage horizontal, rowing barre
- Jambes : squat, hip thrust, soulevé de terre jambes tendues
- Bras : curl incliné, barre au front
- Épaules : développé haltères, élévations latérales
- Abdos : crunch câbles, gainage, rotation medecine ball

## Erreurs fréquentes à éviter

- Oublier les antagonistes (ex : dos vs pecs)
- Trop de volume sur un muscle et pas assez de récupération
- Faire un exo parce qu'il est à la mode, pas parce qu'il est adapté
- Négliger les muscles posturaux (deltoïde postérieur, lombaires)

## Conclusion

Une meilleure compréhension de ton anatomie = de meilleurs résultats à long terme.  
Entraîne-toi avec **stratégie**, pas juste en force.

Tu veux aller plus loin et avoir un suivi personnalisé ? Contacte-moi !

A très vite,  
Coach Max